



12月のほけんだより

令和7年11月28日
社会福祉法人たみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行が始まっています。感染予防には手洗いやうがい、お部屋の中は、適度に換気をしたり、洗濯や拭き掃除などの清潔も意識しましょう。

ほけん目標

- ・感染症の予防につとめる
- ・外気に積極的に触れる



感染症の季節を乗り切りましょう！

インフルエンザやコロナ、RSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほどかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休養し、無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごしましょう。

家庭でできる感染予防

家庭でできる予防を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。また、毎日体温測定と症状の有無の確認をし、うえぶ連絡帳を入力することでお子様の体調の変化を知ることができます。症状が長引く場合は医療機関に相談しましょう。

●うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



●外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



●室内の温度・湿度をチェック

室温18°C、湿度50%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。

薄着・重ね着で、 お外でたくさん遊びましょう！

外気に触れ、寒い刺激を受けると、大脑を始めとした神経全体が寒い！何とかしなければ！と働きます。薄着で過ごす事で皮膚は寒さを敏感にキャッチし、体温調節機能、同時に自律神経のバランスも発達していきます。自分で暑い寒いを判断し、衣服で調節する方法を学び獲得していく大切な時期です。

- ・汗を吸う素材の下着
- ・動きを妨げない厚さ、サイズ
- ・自分で着脱しやすい上着

持ち物の、ご確認をお願いします。



集団健康検診

12月2日(火) 13:00~

日ごろ気づきにくい病気を発見したり、子供の健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことや気になることがあれば、お知らせください。

年末年始の急病について

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。困った時は、#8000に電話を！

#8000 小児救急電話相談

小児科医師、看護師からお子さまの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院のアドバイスをうけられます

前日はお風呂に入り清潔にしましょう。髪の毛の長いお子さまは結んできましょう